

Принят советом педагогов
МБДОУ №1
Протокол №1 от 30.08.2024 г.
Утвержден:
Зав. МБДОУ №1: /Т.В. Зинovieва/
Введен в действие приказом №01-03-01
по МБДОУ №1 от 30.08.2024 г.



Режим двигательной активности

Таблица 14

Формы организации	Ранний возраст	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группы
Организованная деятельность		7 часов в неделю	8 часов в неделю	10 и более часов в неделю	12 и более часов в неделю
Утренняя гимнастика	4-5 мин	5-6 мин.	6-8 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
Гимнастика пробуждения	4-5 мин	5-6 мин.	5-8 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей	2 раза в неделю	3 раза в неделю			
	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Непосредственно образовательная деятельность по музыке (часть занятия)	2 раза в неделю	2 раза в неделю			
	3 мин.	3-5 мин.	5 мин.	7-10 мин.	10 мин.
Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости				
Деятельность на воздухе					
Спортивные игры	В соответствии с возрастными особенностями 5 мин	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю			
Спортивные упражнения на прогулке (с мячом, веревкой, скакалкой, обручем)		Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю			
Велосипед Самокат Лыжи		10 мин	10-12 мин	10-12 мин	20 мин
		10 мин	10 мин	15 мин	20 мин
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно на прогулке 5 мин.	5-7 мин.	8-10 мин	10 мин	15 мин
Подвижные игры	Ежедневно утром и вечером				
	5 мин	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Активный отдых					
Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю 5-7 мин	1 раз в неделю 5-10 мин	1 раз в неделю 10-15 мин	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 25 мин
Спортивные развлечения, досуги	1 раз в месяц				
	10 мин	20 мин	20 мин	30 мин	30-35 мин
Спортивные праздники	2 раза в год				
	10-15 мин	20-25 мин	20-25 мин	50-60 мин	50-60 мин
День здоровья	1 раз в квартал				

Неделя здоровья	раза в год январь, июль				
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно индивидуально и подгруппами				
Самостоятельная двигательная деятельность					
Прогулка	4 часа в день				
Бытовая деятельность	3 мин.	5 мин	8 мин	10 мин	10-15 мин
Трудовая деятельность		В течение дня по возрасту			
Игровая деятельность между непосредственно образовательной деятельностью	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Использование спортивного уголка	В течение всего дня				
Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья				